



ผู้เข้าร่วมอบรม ณ บ้านไร่ออ.ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

เริ่มใช้ ม.ย.68

(แก้ไข ณ 10 มิ.ย.68)

- ☐ พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย 8 วัน 7 คืน ☐ กัมมัฏฐานอุบายน้ำเย็น 9 วัน 8 คืน ☐ กลับมา...รู้สึกตัว 3 วัน 2 คืน
- ☐ พัฒนาจิตตามแนวคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย 4 วัน 3 คืน ระหว่างวันที่ ☐ วิถีไสดาบ้น 3 วัน 2 คืน

ประวัติส่วนบุคคล

โปรดแนบสำเนาบัตรประชาชนมา 1 ชุด(พร้อมเขียนรายละเอียดการใช้) ตอนส่งไปสมัครทุกครั้ง

1. ชื่อ-สกุล

(นาย / นาง / นางสาว) อายุ ปี เลขที่บัตรประชาชน

2. ที่อยู่ เลขที่ ซอย..... ถนน จังหวัด รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์ มือถือ Fax E-mail

3. สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่า ☐สามี / ภรรยาเสียชีวิต

4. การศึกษาสูงสุด ☐ ประถม ☐ มัธยมต้น ☐ มัธยมปลาย ☐ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
จากโรงเรียน / สถาบัน

5. ที่ทำงาน ประเภทธุรกิจ
ตำแหน่ง

6. กรณีฉุกเฉินติดต่อ คุณ ที่อยู่ โทรศัพท์

7. โรคประจำตัว (หากมี กรุณานำมาติดตัวมาด้วย)

8. ผู้แนะนำ เบอร์โทรศัพท์ เกี่ยวข้องกับผู้ปฏิบัติ

หมายเหตุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวโปรดเขียนรายละเอียดให้ชัดเจน หรือ แจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบก่อนวันไปปฏิบัติจริง

ประวัติการอบรม

ถ้าเป็นไปได้กรุณาระบุชื่อคอร์สที่เคยเข้าปฏิบัติให้ชัดเจน

☐ ไม่เคยฝึกปฏิบัติธรรมเลย

☐ เคยฝึกปฏิบัติธรรม (1) หลักสูตร.....สถานที่..... จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....
(2) หลักสูตร.....สถานที่..... จำนวน ครั้ง ครั้งสุดท้ายปี พ.ศ.....

เหตุผลในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้

กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

*ผู้สมัครยอมรับ หากวิทยากรเห็นสมควรว่าท่านอาจต้องยุติการฝึกอบรม เนื่องจากท่านไม่สนใจปฏิบัติ

ตามกฎระเบียบและอาจรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น *

1. ข้าพเจ้าได้เขียนใบสมัครด้วยตนเอง
2. ข้าพเจ้าได้อ่านข้อปฏิบัติอย่างครบถ้วนและจะปฏิบัติตามระเบียบ อย่างเคร่งครัด เพื่อประโยชน์ของข้าพเจ้าและส่วนรวม
3. ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดให้ครบตามวันที่กำหนด โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ทั้งสิ้น
4. ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกันเองตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม

ลงชื่อ ผู้สมัคร

หมายเหตุ กรณีมีข้อสงสัย กรุณาสอบถาม โทร. 0-2785-4000 ต่อ 113 , Email : vipassana@snpfood.com

เฉพาะพนักงาน S&P

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผู้สมัคร (นาย/นาง/นางสาว) รหัสประจำตัว.....

ด้วยความตั้งใจจริงที่จะเข้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนครบตามวันที่กำหนด

ลงชื่อ ผู้บังคับบัญชา

กำหนดการหลักสูตรกัมมัฏฐานอุบายน้ำเย็น(ตามแนวหลวงพ่อยืน ชันติพโล)

จัดอบรมโดย คณะสงฆ์สายวัดป่า

วันที่ 1

11.30 น.	ลงทะเบียน
12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.30 น.	ปฐมนิเทศ และเริ่มการปฏิบัติ
15.00 น.	ดื่มน้ำปานะ
17.00 น.	พัก
18.30 น.	ทำวัตรเย็น
21.00 น.	พัก

กำหนดการประจำวัน

06.00 น.	ระฆังปลุก ครั้งที่ 1
06.15 น.	ระฆังปลุก ครั้งที่ 2
06.30 น.	ทำวัตรเช้า
07.15 น.	เตรียมตัวใส่บาตร
07.30 - 09.00 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
11.30 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
15.00 น.	พักดื่มน้ำปานะ
17.00 น.	พัก
18.30 น.	ทำวัตรเย็น
20.00 - 21.00 น.	ฟังเทศน์ / ถาม-ตอบปัญหา

วันสุดท้ายของการปฏิบัติ

11.00 น.	ปิดการปฏิบัติ(มีอาหารกลางวัน)
----------	-------------------------------

การแต่งกายสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ผู้ชาย เสื้อสีขาว กางเกงขาสั้นสีขาวหรือสีดำ

ผู้หญิง เสื้อสีขาว กางเกงขาสั้น/ผ้าถุงสีขาวหรือสีดำ สไบขาวหรือผ้าคลุมไหล่สีขาว

คอร์สกี้มมาตรฐานอุบายน้ำเย็น

การเตรียมตัวและการแต่งกาย :

1. เสื้อขาว กางเกงขาสั้น , กระโปรง/ชี้น(ดำ)
2. สไบขาว หรือ ผ้าคลุมไหล่สีขาว
3. เสื้อกันหนาว สีสุภาพ(สำหรับห้องแอร์)
4. ถุงเท้าสีขาว/สีดำ(สำหรับเดินจงกรม)
5. รองเท้าใส่ในบ้าน
6. รองเท้ากีฬา(สำหรับเดินจงกรมภายนอก)
7. ผ้าห่มบาง
8. ยาประจำตัว
9. ผลตรวจ ATK / ส่ง 1 วันก่อนวันเริ่มคอร์สปฏิบัติ



ข้อปฏิบัติที่ควรทราบก่อนเข้าร่วม ปฏิบัติธรรมที่ “บ้านโรวา”

1. แจ้งปัญหาสุขภาพให้ละเอียด

หากท่านมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดเข้า ปวดขา ปวดหลัง นอนกรน หรือมีโรคประจำตัวอื่นๆ อาทิเช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน เป็นต้น กรุณาระบุในใบสมัครให้ละเอียด หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้า เพื่อทางเราจะได้พิจารณาและจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกตามความเหมาะสม

2. การจัดที่พัก

ที่พักเป็นห้องนอนรวม แยกชาย-หญิง ผู้ที่สามารถพักในห้องรวมได้ต้องไม่มีปัญหาด้านพฤติกรรมรบกวนผู้อื่น และต้องรักษาความสะอาดส่วนตัวอย่างเคร่งครัด หากท่านมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงที่อาจรบกวนผู้อื่น กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ล่วงหน้า

3. การเตรียมเสื้อผ้า

ที่พักไม่มีเครื่องซักผ้า หรืออุปกรณ์ใดๆ สำหรับซักผ้าไว้ให้บริการ กรุณาเตรียมเสื้อผ้าให้ครบตามจำนวนวันของการเข้าปฏิบัติ ควรเตรียมให้เพียงพอทั้งชุดปฏิบัติ และชุดนอน รวมถึงของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น

4. จำนวนวันในการเข้าปฏิบัติ

การเข้าปฏิบัติต้องอยู่ให้ครบวันตามที่ระบุไว้ในแต่ละคอร์ส เท่านั้น หากท่านไม่สามารถอยู่ได้ครบวัน กรุณาเลือกสมัครเข้าร่วมในรอบถัดไป เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพทั้งต่อตนเองและส่วนรวม

5. กำหนดการเข้าร่วมปฏิบัติ

กรุณาอ่านกำหนดการให้ละเอียด เพื่อวางแผนการเดินทาง และการเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสม



แผนที่บ้านไร่วา

139/2-3 หมู่ 4 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางพระ อำเภอสรรคบุรี จังหวัดชัยภูมิ

